

Pratos:

**Miojo:**

**Principais consequências para a saúde**

O consumo frequente de macarrão instantâneo pode levar ao aparecimento de diversas alterações na saúde ao longo do tempo, como:

Aumento da pressão arterial;

Maior risco de problemas cardíacos devido a alterações nos níveis de colesterol, principalmente aumento do mau colesterol, o LDL;

Aumento da acidez do estômago, podendo resultar em gastrite e refluxo gastroesofágico;

Aumento do peso devido à grande quantidade de gordura;

Desenvolvimento da síndrome metabólica;

Problemas renais a longo prazo.

|  |  |
| --- | --- |
| Composição nutricional em 100 gramas de macarrão instantâneo | |
| Calorias | 440 kcals |
| Proteínas | 10,17 g |
| Gorduras | 17,59 g |
| Gordura saturada | 8,11 g |
| Carboidrato | 60,26 g |
| Sódio | 1855 mg |

**Salgados**

**Balas**

**Salgadinho**

**Refrigerante**